Tipps zur Kurzentspannungen für Zwischendurch

Fallen lassen

Atme ein und zieh damit die Schultern

nach oben. Verharre einige Sekunden in

dieser Position, ohne zu Atmen.

Augenblicke der Ruhe

Reibe deine Hände bis sie warm sind,

Bedecke nun die Augen so, damit möglichst wenig Licht einfällt.

Warte 3 Minuten und spüre die Wärme deiner Hände

Muskelentspannung

Spanne eine Hand, 10 s kräftig zur Faust

an, entspanne dann die Hand wieder und vergleiche mit der anderen Hand (30s)

Widerhole mit anderen Muskeln z.B. Oberarm, Gesichtsmuskel

Lächeln

Lächele tief in dich hinein, nimm wahr was das Lächeln mit dir macht

wenn dir nicht danach ist, ziehe die Mundwinkel nach oben, als hättest du einen Grund zur Freude